

# Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch

## Knoblauch Crème Fraîche Light und Thymianreis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.558 kj/851 kcal • Tag 3 kochen

3



Basmatireis



stückige Tomaten



rote Peperoni



Kidneybohnen



Selleriestangen



Knoblauchzehe



Petersilie



Worcester Sauce



Zwiebel



Tortilla Chips



Crème Fraiche Light



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



getrockneter Thymian

Gut, im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, wasser\*,  
Gemüsebouillonpulver\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                                     | 2P             | 4P        |
|-------------------------------------|----------------|-----------|
| Basmatireis                         | 1 x 150 g      | 1 x 300 g |
| stückige Tomaten                    | 1 x 390 g      | 2 x 390 g |
| rote Peperoni                       | 1 x 180 g      | 2 x 180 g |
| Kidneybohnen                        | 1 x 390 g      | 2 x 390 g |
| Selleriestangen 3)                  | 1 x 50 g       | 2 x 50 g  |
| Knoblauchzehe                       | 1 x 4 g        | 2 x 4 g   |
| Petersilie                          | 1 x 10 g**     | 1 x 10 g  |
| Worcester Sauce                     | 1 x 8 ml       | 2 x 8 ml  |
| Zwiebel                             | 1 x 100 g      | 2 x 100 g |
| Tortilla Chips                      | 1 x 75 g       | 1 x 150 g |
| Crème Fraîche Light 5)              | 1 x 100 g      | 1 x 200 g |
| getrockneter Thymian                | 1 x 1 g        | 1 x 2 g   |
| Gewürzmischung „Hello Fiesta“       | 1 x 2 g        | 1 x 4 g   |
| Wasser* für Schritt 1               | 300 ml         | 600 ml    |
| Öl* für Schritt 3                   | 1 EL           | 2 EL      |
| Gemüsebouillonpulver* für Schritt 4 | 4 g            | 8 g       |
| Salz*, Pfeffer*                     | nach Geschmack |           |

\*Gut, im Haus zu haben.

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

|                         | 100 g          | Portion (ca. 1.000 g) |
|-------------------------|----------------|-----------------------|
| Brennwert               | 401 kj/96 kcal | 3.558 kj/851 kcal     |
| Fett                    | 3.29 g         | 29.22 g               |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.16 g         | 1.41 g                |
| Kohlenhydrate           | 13.30 g        | 118.09 g              |
| - davon Zucker          | 2.08 g         | 18.45 g               |
| Eiweiss                 | 3.50 g         | 31.09 g               |
| Salz                    | 0.231 g        | 2.050 g               |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene :** 3) Sellerie 5) Milch.



## 1 Reis kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser\*** füllen, **salzen\***, **Basmatireis** und **Thymian** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



## 2 Gemüse schneiden

**Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen.

**Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

**Kidneybohnen** durch ein Sieb abgiessen und mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.

**Sellerie** in 1 cm dicke Scheiben schneiden.



## 3 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** auf starker Stufe erhitzen. **Zwiebel**-, **Peperonistreifen** und **Selleriescheiben** darin 2 – 3 Min. anbraten. Hälfte des **Knoblauchs** dazupressen, **Gewürzmischung** hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 4 Bohnen kochen

**Kidneybohnen**, stückige **Tomaten**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Worcester Sauce** zugeben.

**Bohnenpfanne** abgedeckt 20 – 25 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Peperonistücke** weich sind und das **Chili** cremig ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Crème Fraîche verrühren

**Petersilie** fein hacken.

Restlichen **Knoblauch** zur **Crème Fraîche Light** pressen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tortilla-Chips** in der Tüte mithilfe eines **Nudelholzes** oder Ähnlichem sehr fein **zerbröseln**.



## 6 Anrichten

**Basmatireis** mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Reis** auf Teller verteilen. **Bohnenpfanne** dazu anrichten und mit **Tortillabrösel** und **Petersilie** bestreuen. Mit einem Klecks **Knoblauch Crème Fraîche** geniessen.

## En Guete



# Fried beans with tortilla crunch, garlic crème fraîche light and thyme rice

Vegetarian 30 – 40 minutes • 3.558 kj/851 kcal • Cook on days 1 – 3

3



Basmati rice



Chunky tomatoes



Red pepper



Kidney beans



Celery stalks



Clove of garlic



Parsley



Worcester sauce



Onion



Tortilla chips



Crème fraîche light



"Hello Fiesta" spice mix



Dried thyme

Good to have at hand

Salt\*, pepper\*, oil\*, water\*, vegetable stock\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

## What you need

1 large frying pan with lid, 1 small pot with lid, 1 garlic press, 1 sieve and 1 small bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

|                                    | 2P                 | 4P        |
|------------------------------------|--------------------|-----------|
| Basmati rice                       | 1 x 150 g          | 1 x 300 g |
| Chunky tomatoes                    | 1 x 390 g          | 2 x 390 g |
| Red pepper                         | 1 x 180 g          | 2 x 180 g |
| Kidney beans                       | 1 x 390 g          | 2 x 390 g |
| Celery stalks <b>3</b>             | 1 x 50 g           | 2 x 50 g  |
| Garlic cloves                      | 1 x 4 g            | 2 x 4 g   |
| Parsley                            | 1 x 10 g**         | 1 x 10 g  |
| Worcester sauce                    | 1 x 8 ml           | 2 x 8 ml  |
| Onion                              | 1 x 100 g          | 2 x 100 g |
| Tortilla chips                     | 1 x 75 g           | 1 x 150 g |
| Crème fraîche, light <b>5</b>      | 1 x 100 g          | 1 x 200 g |
| Dried thyme                        | 1 x 1 g            | 1 x 2 g   |
| "Hello Mezze" spice mix            | 1 x 2 g            | 1 x 4 g   |
| Water* for step 1                  | 300 ml             | 600 ml    |
| Oil* for step 3                    | 1 tbsp.            | 2 tbsp.   |
| Vegetable stock powder* for step 4 | 4 g                | 8 g       |
| Salt*, pepper*                     | According to taste |           |

\*Good to have at hand.

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

|                        | 100 g          | Portion (approx. 1000 g) |
|------------------------|----------------|--------------------------|
| Calories               | 401 kj/96 kcal | 3.558 kj/851 kcal        |
| Fat                    | 3.29 g         | 29.22 g                  |
| - incl. saturated fats | 0.16 g         | 1.41 g                   |
| Carbohydrate           | 13.30 g        | 118.09 g                 |
| - incl. sugar          | 2.08 g         | 18.45 g                  |
| Protein                | 3.50 g         | 31.09 g                  |
| Salt                   | 0.231 g        | 2.050 g                  |

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **3**) Celery **5**) Milk.



## Cook rice

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **hot water\***, add **salt\***, stir in **basmati rice** and **thyme** and bring to the boil. Cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove from stove, leave covered and let cool for 10 min.



## Cook beans

Add **kidney beans**, **chunky tomatoes**, 4 g [8 g] **vegetable stock powder\*** and **Worcester sauce**.

Cover the **beans and vegetables** and let them simmer for 20 – 25 min. on low heat until the **pepper pieces** are soft and the **chilli** is **creamy**. Season with **salt\*** and **pepper\***.



## Chop vegetables

Peel **garlic** and **onion**.

Cut the **onion** into fine strips.

Cut **pepper** in half, remove core, and cut **pepper halves** into strips 1 cm wide.

Drain kidney beans in a sieve and rinse with **cold water** until the **water** is clear.

Cut **celery** into 1 cm thick slices.



## Stir in crème fraîche

Finely chop the **parsley**.

Press the rest of the garlic into the **crème fraîche light** and season with **salt\*** and **pepper\***.

**Crumble** the **tortilla chips** very finely in the bag using a rolling pin or something similar.



## Sauté vegetables

Heat 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **oil\*** in a large frying pan on high heat. Fry the **onion** and **pepper strips** and the **celery** slices for 2-3 min. Press in half of the **garlic**, add the **spice mix** and fry everything for 1 min. Season with **salt\*** and **pepper\***.



## Serve

Fluff the **basmati rice** up a little with a fork.

Apportion rice onto plates. Serve with **fried beans** and sprinkle with **tortilla crumbs** and **parsley**.

Enjoy with a dollop of **garlic crème fraîche**.

**Bon appetit!**

# Poêlée de haricots avec chips tortillas émiettées, crème fraîche légère ailée et riz au thym

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.558 kj/851 kcal • Cuisiner dans les 1 à 3 jours

3



Riz basmati



Tomates en morceaux



Poivrons rouges



Haricots rouges



Céleri branche



Gousse d'ail



Persil



Sauce Worcester



Oignons



Chips tortillas



Crème fraîche légère



Mélange d'épices  
« Hello Fiesta »



Thym séché

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

Sel\*, poivre\*, huile\*, eau\*, bouillon de légumes en poudre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 petit saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

|   | 2 portions      | 4 portions |
|---|-----------------|------------|
| Riz basmati                                   | 1 x 150 g       | 1 x 300 g  |
| Tomates en morceaux                           | 1 x 390 g       | 2 x 390 g  |
| Poivrons rouges                               | 1 x 180 g       | 2 x 180 g  |
| Haricots rouges                               | 1 x 390 g       | 2 x 390 g  |
| Céleri branche <b>3</b>                       | 1 x 50 g        | 2 x 50 g   |
| Gousses d'ail                                 | 1 x 4 g         | 2 x 4 g    |
| Persil  | 1 x 10 g**      | 1 x 10 g   |
| Sauce Worcester                               | 1 x 8 ml        | 2 x 8 ml   |
| Oignons                                       | 1 x 100 g       | 2 x 100 g  |
| Chips tortillas                               | 1 x 75 g        | 1 x 150 g  |
| Crème fraîche légère <b>5</b>                 | 1 x 100 g       | 1 x 200 g  |
| Thym séché                                    | 1 x 1 g         | 1 x 2 g    |
| Mélange d'épices « Hello Fiesta »             | 1 x 2 g         | 1 x 4 g    |
| Eau* pour l'étape 1                           | 300 ml          | 600 ml     |
| Huile* pour l'étape 3                         | 1 cs            | 2 cs       |
| Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 4 | 4 g             | 8 g        |
| Sel*, poivre*                                 | selon les goûts |            |

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

|                            | 100 g          | Portion (env. 1.000 g) |
|----------------------------|----------------|------------------------|
| Valeur calorique           | 401 kJ/96 kcal | 3.558 kJ/851 kcal      |
| Graisse                    | 3.29 g         | 29.22 g                |
| - dont acides gras saturés | 0.16 g         | 1.41 g                 |
| Glucides                   | 13.30 g        | 118.09 g               |
| - dont sucre               | 2.08 g         | 18.45 g                |
| Protéines                  | 3.50 g         | 31.09 g                |
| Sel                        | 0.231 g        | 2.050 g                |

Notes que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** 3) céleri 5) lait.



## 1 CUIRE LE RIZ

Verser dans une petite casserole 300 ml [600 ml] **d'eau chaude\***, **saler\***, ajouter le **riz basmati** et le thym, puis porter à ébullition. Placer le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min. en laissant le couvercle.



## 4 Faire cuire les haricots

Ajouter des **haricots rouges**, des **tomates** en morceaux, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre\*** et de la **sauce Worcester**.

Laisser mijoter la poêlée de **haricots** avec le couvercle 20 à 25 min. à feu doux jusqu'à ce que les **morceaux de poivron** soient tendres et le **chili** crémeux. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 2 Couper les légumes

Peler l'**ail** et l'**oignon**.

Couper les **oignons** en fines lamelles.

Couper les **poivrons** en deux, enlever les graines et détailler en lamelles de 1 cm.

Dans une passoire, égoutter et rincer les **haricots rouges** à l'**eau froide** jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire.

Couper le **céleri** en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.



## 5 Mélanger la crème fraîche légère

Hacher finement le **persil**.

Presser le reste de l'**ail** dans la **crème fraîche légère** et assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.

Émietter les **chips tortillas** très finement dans le sachet à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un objet similaire.



## 3 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'**huile\***. Faire revenir les lanières d'**oignon**, les lanières de **poivron** et les **rondelles de céleri** 2 à 3 min. Presser la moitié de l'**ail**, ajouter le **mélange d'épices** et faire revenir le tout 1 min. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 6 Dresser

Aérer un peu le **riz basmati** à la **fourchette**.

Répartir le **riz** dans les assiettes. Disposer la poêlée de **haricots** et parsemer de miettes de **tortilla** et de **persil**. À déguster avec un peu de **crème fraîche** à l'**ail**.

**Bon appétit**